



# Usted marca la diferencia:

Ayude a que su programa Head Start sea un lugar donde se trabaje a gusto.

**Todo empleo tiene sus momentos de estrés, pero hay cosas que usted puede hacer para sentirse a gusto en su lugar de trabajo.**

## FOMENTE UN ESPÍRITU COMUNITARIO – Apóyense unos a otros en el trabajo:

- Encuentre una persona positiva con quien relacionarse en el trabajo.
- Reduzca el tiempo que pasa con compañeros de trabajo conflictivos.
- Sea una persona positiva (o neutral) con sus compañeros de trabajo.
- Intercambien las estrategias que mejor les funcionan entre compañeros de trabajo.
- Haga cumplidos genuinos a los demás todos los días.
- Encuentre y comparta cosas de las que se puedan reír.
- No se desahogue en exceso. Pida opiniones o sugerencias, pero concentrarse en los aspectos negativos y compartirlos solo hará que se prolonguen.
- Siga hábitos saludables que alivien el estrés, y anime a sus compañeros a que también lo hagan.



**Centro Nacional de**  
**Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad**

**1-888-227-5125**  
health@ecetta.info  
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

*Abril de 2022*